



Niveau « débutant »

Objectif : 40' de course sans pause sur terrain vallonné

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Entraînement 1	15' (= minutes) marche rapide au plat	20' marche rapide au plat , y intégrer 7x1' de course lente	25' alternance marche rapide et course lente au plat => 1' marche rapide, 1' course lente, etc.	30' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 2' course lente , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 4' course lente , 1' marche rapide, etc.	40' au plat : séries de courses lentes 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' au plat , séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, au plat : 2x18' , 4' de marche rapide entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
Entraînement 2	15' marche rapide au plat , y intégrer 3x1' de course lente	20' alternance marche rapide et course lente au plat => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente au plat : 1' marche rapide, 2' course lente , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 3' course lente , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 5' course lente , 1' marche rapide, etc.	40' au plat , séries de courses lentes ou modérées selon le niveau 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' sur terrain vallonné , séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, sur terrain vallonné : 2x19' course lente ou modérée , 2' de marche rapide entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
Entraînement 3	15' marche rapide au plat , y intégrer 5x1' de course lente	20' alternance marche rapide et course lente au plat => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente au plat : 1' marche rapide, 2' course lente , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 4' course lente , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 6' course lente , 1' marche rapide, etc.	40' sur terrain vallonné , séries de courses lentes ou modérées 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' sur terrain vallonné , séries de courses lentes ou modérées 12'-12'-12' avec 2' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, sur terrain vallonné : 40' de course lente ou modérée
1 ou 2 jours de pause								

Entraîne-toi régulièrement 1, 2 ou 3x par semaine selon tes possibilités et ta motivation !

Equipe-toi correctement avec des chaussures adaptées !

Cours avec un/e copain/copine si tu en as la possibilité !

Ne pars pas trop vite !



Niveau « moyen »

Objectif : 50' de course à rythme modéré sur terrain vallonné

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Entraînement 1	20' (= minutes) marche rapide au plat , y intégrer 7x1' de course lente	25' alternance marche rapide et course lente au plat => 1' marche rapide, 1' course lente, etc.	30' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 2' course lente , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 4' course lente , 1' marche rapide, etc.	40' au plat : séries de courses lentes 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' au plat , séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, au plat : 2x18' course lente ou modérée , 4' de marche rapide entre les 2 séries	45' et plus si envie, sur terrain vallonné : 2x22' course modérée, 1' de marche rapide entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
Entraînement 2	20' alternance marche rapide et course lente au plat => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente au plat : 1' marche rapide, 2' course lente , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 3' course lente , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 5' course lente , 1' marche rapide, etc.	40' au plat : séries de courses lentes ou modérées selon le niveau 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' sur terrain vallonné , séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, sur terrain vallonné : 2x19' course lente ou modérée , 2' de marche rapide entre les 2 séries	45' et plus si envie, sur terrain vallonné : 45' de course modérée
1 ou 2 jours de pause								
Entraînement 3	20' alternance marche rapide et course lente au plat => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente au plat : 1' marche rapide, 2' course lente , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 4' course lente , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente sur terrain vallonné : 1' marche rapide, 6' course lente , 1' marche rapide, etc.	40' sur terrain vallonné : séries de courses lentes ou modérées 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de marche rapide entre les séries	40' sur terrain vallonné , séries de courses lentes ou modérées 12'-12'-12' avec 2' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, sur terrain vallonné : 40' de course lente ou modérée	50' et plus si envie, sur terrain vallonné : 50' de course modérée
1 ou 2 jours de pause								

Entraîne-toi régulièrement 1, 2 ou 3x par semaine selon tes possibilités et ta motivation !

Equipe-toi correctement avec des chaussures adaptées !

Cours avec un/e copain/copine si tu en as la possibilité !

Ne pars pas trop vite !



Niveau « avancé »

Objectif : 50' de course à rythme rapide sur terrain vallonné

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Entraînement 1	20' (= minutes) course lente au plat	25' course lente au plat	30' course lente sur terrain vallonné	35' course lente sur terrain vallonné	40' au plat : séries de courses rapides 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de course lente entre les séries	40' au plat, séries de courses rapides 9'-9'-9'-9' avec 1' de course lente entre les séries	40' et plus si envie, au plat : 2x18' course rapide, 4' de course lente entre les 2 séries	45' et plus si envie, sur terrain vallonné : 2x22' course modérée, 1' de course lente entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
Entraînement 2	20' course modérée au plat	25' course modérée au plat	30' course modérée sur terrain vallonné	35' course modérée sur terrain vallonné	40' au plat : séries de courses rapides 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de course lente entre les séries	40' sur terrain vallonné, séries de courses rapides 9'-9'-9'-9' avec 1' de course lente entre les séries	40' et plus si envie, sur terrain vallonné : 2x19' course rapide, 2' de course lente entre les 2 séries	45' et plus si envie, sur terrain vallonné : 45' de course rapide
1 ou 2 jours de pause								
Entraînement 3	20' course rapide au plat	25' course rapide au plat	30' course rapide sur terrain vallonné	35' course rapide sur terrain vallonné	40' sur terrain vallonné : séries de courses rapides 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de course lente entre les séries	40' sur terrain vallonné, séries de courses rapides 12'-12'-12' avec 2' de course lente entre les séries	40' et plus si envie, sur terrain vallonné : 40' de course rapide	50' et plus si envie, sur terrain vallonné : 50' de course rapide
1 ou 2 jours de pause								

Entraîne-toi régulièrement 1, 2 ou 3x par semaine selon tes possibilités et ta motivation !
Equipe-toi correctement avec des chaussures adaptées !
Cours avec un/e copain/copine si tu en as la possibilité !
Ne pars pas trop vite !